بطور ایک مزدور آپ کے حقوق

کام کی جگہ پر چھاتی کا دودھ پیش کرنے کے لیے

آپ کو کام کی جگہ پر چھاتی کا دودھ پیش کرنے کا حق ہے

نیو یارک ریاست مزدوری کے قانون کے سیکشن 206-c آپ کے آجر سے تقاضہ کرتا ہے کہ وہ آپ کو کام کی جگہ پر چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے بلا معاوضہ وقفے کا وقت فراہم کرے۔ کام کی جگہ پر اپنے حقوق کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم نیو یارک ریاست محکمہ برائے مزدور (NYSDOL) کی پالیسی یہاں دیکھیں **on.ny.gov/breastmilkexpression** ۔ چھاتی کا دودھ پیش کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم نیویارک ریاست محکمہ برائے صحت کے چھاتی کا دودھ پلانے کے بل برائے حقوق **health.ny.gov/publications/2028/** پر دیکھیں۔

کیا یہ قانون میرے آجر کا احاطہ کرتا ہے؟

یہ قانون نیو یارک ریاست میں تمام عوامی اور نجی آجروں پر لاگو ہوتا ہے، چاہے ان کے کاروبار کا سائز یا نوعیت کچھ بھی ہو۔

کیا ہوگا اگر میرے آجر نے مجھے یہ نہیں بتایا کہ میں کام پر چھاتی کا دودھ پمپ کر سکتا ہوں؟

تمام آجروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ ملازمین کو چھاتی کے دودھ کا پیش کرنے کے مقصد سے کام کے دن کے دوران بلا معاوضہ وقفے لینے کے حق کے بارے میں مطلع کریں۔ آپ کے آجر کے لیے لازمی ہے کہ آپ کو نیویارک ریاست محکمہ برائے مزدوری کی پالیسی فراہم کر کے آپ کو ملازمت کی جگہ پر چھاتی کا دودھ پیش کرنے کے لیے ملازمین کے حقوق سے آگاہ کرے۔ اس پالیسی کو پرنٹ یا الیکٹرانک طور پر ای میل کے ذریعہ فراہم کی جا سکتا ہے۔ تمام ملازمین کو یہ پالیسی ان کو بھرتی کرتے وقت موصول ہونا لازمی ہے اور یہ نوٹس بچہ کی پیدائش کے بعد کام پر واپس لوٹنے والے ہر ملازم کو، ساتھ ہی اس کے بعد سال میں ایک بار دیا جانا لازمی ہے۔

اگر میں کام کی جگہ پر چھاتی کا دودھ پمپ کرنا چاہتا ہوں تو کیا مجھے اپنے آجر کو پیشگی اطلاع دینی ہوگی؟

ہاں۔ اگر آپ کام کی جگہ پر ماں کا دودھ پمپ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو اپنے آجر کو تحریری طور پر – ترجیحاً زچگی کی چھٹی سے کام پر واپس آنے سے پہلے پیشگی مطلع کرنا لازمی ہے۔ آپ کی درخواست آپ کے براہ راست نگراں یا عملہ کے رکن کو بھیجی جانی چاہیے جسے آپ کے آجر نے اس طرح کی درخواستوں کا نظم کرنے کے لیے نامزد کیا ہے۔ آپ کی تحریری درخواست ای میل، متنی پیغام، تحریری خط و کتابت یا تنظیم کے ذریعہ خط و کتابت کے لیے باقاعدگی سے استعمال ہونے والی کسی بھی چیٹ پر مبنی ایپ کے ذریعہ بھیجی جا سکتی ہے جو پیغامات کو برقرار رکھنے کی اجازت دیتی ہو۔ آپ کی تحریری اطلاع میں اس حوالہ سے تفصیلات شامل ہونی چاہئیں کہ آپ کو کام کے دن کے دوران کتنے وقفوں کی ضرورت ہونے کی توقع ہے۔ اگر چھاتی کا دودھ پیش کرنے کے لیے آپ کے کوئی ترجیحی اوقات ہیں، تو براہ کرم اسے اپنی تحریری اطلاع میں بھی شامل کریں۔

میرے بچہ کی پیدائش کے کتنے عرصہ بعد میں کام کی جگہ پر ماں کا دودھ پمپ کر سکتا ہوں؟

آپ اپنے بچہ کی پیدائش کے بعد تین سال تک کام پر ماں کا دودھ پمپ کرنے کے لیے وقفہ لے سکتے ہیں۔

میں چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے کتنے وقت کا وقفہ لے سکتا ہوں؟

آپ کے آجر کو ہر وقفہ کے لیے آپ کو کم از کم بیس منٹ دینا لازمی ہے، لیکن اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کو مزید وقت کی اجازت دی جانا لازمی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو وہ مختصر وقفے لے سکتے ہیں۔ چھاتی کا دودھ پیش کرنے کے ل یے وقفے بلا معاوضہ ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو چھاتی کے دودھ کو پمپ کرنے کے لیے آپ اپنا باقاعدہ ادا شدہ وقفہ یا کھانے کا وقت بھی استعمال کر سکتے ہیں، لیکن ایسا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ آپ یہ وقفے اپنے باقاعدگی سے طے شدہ ادا شدہ وقفے یا کھانے کی مدتوں سے پہلے یا بعد میں لینے کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ 30 منٹ کا دوپہر کے کھانے کا وقفہ لے سکتے ہیں اور پھر آپ کے کھانے کے وقفہ کے بعد، کل 50 منٹ کے لیے چھاتی کے دودھ کو براہ راست پمپ کرنے کے لیے 20 منٹ کا وقفہ لے سکتے ہیں۔

میں چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے کام کے دن کے دوران کتنی بار وقفہ لے سکتا ہوں؟

آپ چھاتی کے دودھ کو پمپ کرنے کے لیے کم از کم ہر تین گھنٹے میں ایک مرتبہ وقفہ لے سکتے ہیں، لیکن اگر آپ کو زیادہ وقفوں کی ضرورت ہو تو آجروں کے لیے یہ لازمی ہے کہ وہ آپ کے لیے انتظام کریں۔

اگر میں چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے وقفہ لیتا ہوں، تو کیا میرا آجر مجھے ملنے والے دوسرے وقفے کے وقت میں کٹوتی کر سکتا ہے؟

نہیں، اگر آپ چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے بلا معاوضہ وقفے لیتے ہیں، تو آپ کا آجر آپ کے باقاعدہ ادا شدہ وقفے یا کھانے کے وقت سے وقت کو نہیں نکال سکتا ہے۔

اگر میں چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے وقفہ لیتا ہوں، تو کیا میں اس وقت کی بھرپائی کر سکتا ہوں؟

ہاں۔ آجروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ ملازمین کو اپنی حسب معمول شفٹوں سے پہلے یا بعد میں کام کرنے دیں تاکہ وہ اس بلا معاوضہ وقفہ کے وقت کی بھرپائی کر سکیں جو وہ چھاتی کے دودھ کو پمپ کرنے کے لیے لیتے ہیں جب تک کہ وہ وقت آجر کے کام کے عام اوقات میں آتا ہے۔ آپ کو اس وقت کی بھرپائی کرنے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن اگر آپ چاہیں تو ایسا کر سکتے ہیں۔

کیا میرے آجر کو وقفہ کے اس وقت کے لیے ادائیگی کرنا ہوگی جو میں چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے لیے لیتا ہوں؟

نہیں، آپ کے آجر کو ان وقفوں کے لیے ادائیگی نہیں کرنا ہوگی جو آپ دودھ پمپ کرنے کے لیے لیتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ چھاتی کے دودھ کو پمپ کرنے کے لیے اپنے باقاعدہ ادا شدہ وقفے یا کھانے کا وقت استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ اضافی بلا معاوضہ وقفوں کے بھی حقدار ہیں۔ آپ پر ماں کا دودھ کا پیش کرتے ہوئے ٹاسک کے کاموں کو مکمل کرنے کی کوئی ذمہ داری نہیں ہے، اور آپ کا آجر اس کا تقاضہ نہیں کر سکتا۔ اگر آپ رضاکارانہ طور پر ایسا کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کے آجر کو آپ کو معاوضہ دینا لازمی ہے۔

کیا میرے آجر کو میرے لیے ماں کا دودھ پمپ کرنے کے لیے جگہ فراہم کرنا ہوگی؟

ہاں۔ آپ کے آجر کو آپ کے لیے آپ کے کام کے علاقہ کے نزدیک جہاں آپ چھاتی کا دودھ پمپ کر سکیں ایک نجی کمرہ یا دوسرا مقام فراہم کرنا لازمی ہے۔ اگر آپ کا آجر دودھ پلانے کے لیے وقف شدہ کمرہ فراہم نہیں کر سکتا، تو اس کے بجائے عارضی طور پر خالی کمرے کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ آخری حربے کے طور پر، ایک کیوبیکل کا استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن اسے کم از کم سات فٹ اونچی دیواروں سے مکمل طور پر بند کیا جانا لازمی ہے۔ اگر آپ کا آجر آپ سے کہتا ہے کہ ان کے پاس آپ کے لیے چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کی جگہ نہیں ہے تو آپ کو NYSDOL کے ڈویژن برائے مزدوری کے معیارات سے رجوع کرنا چاہیے۔

کیا وہ جگہ باتھ روم ہو سکتی ہے؟

نہیں، آپ کے آجر کے ذریعہ فراہم کردہ کمرہ یا مقام ریسٹ روم یا بیت الخلاء کا اسٹال نہیں ہو سکتا۔

میرے آجر کو کمرے میں کیا رکھنا ہوگا؟

وہ جگہ جہاں آپ چھاتی کا دودھ پمپ کرتے ہیں اس میں ایک کرسی اور چھوٹی میز یا دوسری ہموار سطح ہونی لازمی ہے۔ مزید برآں، جگہ میں اچھی قدرتی یا مصنوعی روشنی، بجلی کا آؤٹ لیٹ ہونا (اگر کام کی جگہ پر بجلی ہے) اور قابل رسائی، صاف پانی کے قریب ہونا لازمی ہے۔ اگر کام کی جگہ پر ریفریجریٹر ہے، تو یہ لازمی ہے کہ اگر آپ چاہیں تو آپ کو دودھ کو ذخیرہ کرنے کے لیے اس کا استعمال کرنے کی اجازت ہو۔

کیا کمرہ نجی ہونا ضروری ہے؟

ہاں۔ آپ کے چھاتی کا دودھ پمپ کرنے کے دوران آپ کے آجر کے ذریعہ فراہم کردہ کمرہ یا جگہ دوسرے ملازمین، گاہکوں، یا عوام کے ارکان کے لیے کھلی نہیں ہو سکتی۔ اس میں ایک فعال تالے والا دروازہ یا، کیوبیکل کی صورت میں، ایک نشانی ہونا چاہیے جس سے متنبہ کیا جائے کہ مقام استعمال میں ہے اور دوسروں کے لیے قابل رسائی نہیں ہے۔ اگر خالی جگہ میں کھڑکیاں ہیں تو انہیں ڈھانپنا چاہیے۔

اگر میرا آجر اس قانون پر عمل نہیں کر رہو ہے تو میں کیا کروں؟

NYSDOL کے ڈویژن برائے مزدوری کے معیارت میں شکایت درج کروائیں۔ یہ شکایات رازدارانہ ہیں۔ ہم آپ کے آجر کو یہ نہیں بتائیں گے کہ ان کے خلاف شکایت درج کروائی گئی ہے۔ آپ **1-888-52-LABOR** پر NYSDOL کال کر سکتے ہیں، **LSAsk@labor.ny.gov** پر ای میل کر سکتے ہیں، یا شکایت درج کروانے کے لیے قریب ترین مزدوری کے معیارات پر تشریف لا سکتے ہیں۔ دفاتر کی فہرست **labor.ny.gov/workerprotection/laborstandards/workprot/lsdists.shtm** پر دستیاب ہے۔

اگر میرا آجر مجھے شکایت درج کروانے پر سزا دیتا ہے تب کیا ہوگا؟

آپ کا آجر آپ کے یا کسی دوسرے ایسے ملازم کے خلاف کسی بھی طرح سے امتیازی سلوک یا جوابی کارروائی نہیں کر سکتا ہے جو کام کی جگہ پر ماں کا دودھ پمپ کرنے کا انتخاب کرتا ہے یا جو ہمارے پاس شکایت درج کرواتا ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے، تو فوری طور پر NYSDOL سے رابطہ کریں اور ہمیں بتائیں۔

میں اس موضوع پر اضافی معلومات کہاں سے حاصل کر سکتا ہوں؟

NYSDOL نے کام کی جگہ پر ماں کا دودھ پیش کرنے کے ملازمین کے حقوق سے متعلق ایک پالیسی جاری کی ہے۔ آپ کو بھرتی کیے جاتے وقت، ساتھ ہی ساتھ جب آپ بچہ کی پیدائش کے بعد کام پر واپس لوٹتے ہیں اس وقت آجروں کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ کو یہ پالیسی فراہم کریں۔ پالیسی **on.ny.gov/breastmilkexpression** پر آن لائن دستیاب ہے۔

کیا کوئی اور قوانین کام کی جگہ پر ماں کا دودھ پمپ کرنے کے میرے حق کا تحفظ کرتا ہے؟

ہاں۔ مزدوری کے منصفانہ معیارات کا ایکٹ، تمام 50 ریاستوں کا احاطہ کرنے والا ایک وفاقی قانون، کام کی جگہ پر ماں کے دودھ کو پمپ کرنے کے آپ کے حق کا تحفظ بھی کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے، U.S. محکمہ برائے مزدوری کے اجرت اور اوقات کے ڈویژن سے **1-866-4USWAGE** پر رابطہ کریں۔ 2023 میں نافذ وفاقی PUMP ایکٹ، کام پر چھاتی کا دودھ پمپ کرنے والے تقریباً تمام ملازمین کے تحفظات کی توسیع کرتا ہے۔ PUMP ایکٹ کے تحت، کوئی بھی احاطہ شدہ کارکن جسے بچہ کی پیدائش کے بعد ایک سال تک وقفہ اور مناسب جگہ فراہم نہیں کی گئی ہے وہ NYSDOL کے پاس شکایت درج کرانے یا اپنے آجروں کے خلاف مقدمہ دائر کرنے کے کا اہل ہے۔ مزید معلومات کے لیے، براہ کرم **on.ny.gov/breastmilkexpression** ملاحظہ کریں۔

نیویارک ریاست محکمہ برائے مزدوری ایک مساوی مواقع کا آجر/پروگرام ہے۔
معذور افراد کو درخواست پر دستیاب ہیں اور خدمات معاون امداد اور TTY/TDD 711 پر مفت میں دستیاب ہیں۔ 1-800-662-1220 (انگریزی) / 1-877-662-4886 یا